

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ライスミルクロール 鶏肉のオーロラ焼き 根菜サラダ ミニトマト	きゃべつとベーコンのスープ 米、強力粉、マヨドレ、砂糖、三温糖、ショートニング、ごま油、ライスドリング、BBJ	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ベーコン、粉いわし、ごま	キャベツ、ミニトマト、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、えのきたけ、菊、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、ケチャップ、食塩、酵母(生)、オイスターソース、本みりん、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 208 mg
02 水	麦ごはん シュウマイ にんじんの甘煮 隠元とナスの胡麻和え	五目スープ 米、グラニュー糖、小麦粉、強力粉、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、ライ麦、小麦胚芽、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、すりごま、卵	にんじん、たまねぎ、なす、いんげん、にら、ねぎ、たけのこ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 214 mg
03 木	わかめ御飯 ささみの唐揚げ グリル野菜 もやしのサラダ	みそ汁 米、マカロニ、なたね油、小麦粉、薄力粉(学校給食用)、粉糖、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム	だいこん、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、コーン缶、なす、ごぼう、ねぎ、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 293 mg
04 金	麦ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 牛蒡煮 小松菜と野菜のお浸し	すまし汁 米、小麦粉、三温糖、さつまいも(皮付)、押麦、なたね油	牛乳、ぶり、豆乳、木綿豆腐、調製豆乳(Ca)、ごま、豆みそ	ごぼう、ごまつな、もやし、人参、コーン缶、はくさい、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	ヨーグルト 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 262 mg
05 土	なすの肉みそスパゲッティ コーンサラダ さつまいものスープ	スパゲッティ、さつまいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ベーコン	みかん濃縮果汁、キャベツ、なす、玉葱、白菜、みかん缶、ブロッコリー、大根、コーン缶、アガ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 196 mg
07 月	ごはん ハヤシライス 温野菜サラダ ジョア	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、調製豆乳(Ca)、おから	玉葱、大根、キャベツ、ブロッコリー、人参、しめじ、にんじん、干しぶどう	ごまブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	牛乳 プチスティック 牛乳 おからケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 422 mg
08 火	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー キャロットラペ	みそ汁 米、押麦、三温糖、片栗粉、強力粉、マヨドレ、なたね油、粉糖、砂糖	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳(Ca)、きな粉、粉いわし	ブロッコリー、にんじん、だいこん、なめこ、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 263 mg
09 水	雌株納豆ごはん 春雨の炒めもの ちゃんこ汁 味付小魚カップリング	米、パン・食パン(学校給食用)、しらたき、なたね油	牛乳、納豆、鶏もも肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、味付き小魚カップリング、ハム、油揚げ、ベーコン、しらす干し、かつお節	白菜、人参、もやし、大根、めかぶわかめ、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン、たまねぎ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 ピザトースト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 325 mg
10 木	麦ごはん 擬製豆腐 ほうれん草の磯和え ミニトマト	すまし汁 米、上新粉、はちみつ、押麦、コーンスターチ、三温糖、片栗粉、焼酎	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、くるみ、粉いわし	ほうれん草、ミニトマト、玉葱、しめじ、えのきたけ、ねぎ、人参、コーン缶、いんげん、干しぶどう、焼きのり、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 225 mg
11 金	ドッグロール 鶏肉のカレームニエル バイクドポテト ツナキャベツ	ガーリックスープ ロイヤルロール、じゃがいも、米、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ベーコン、油揚げ(油抜き)、粉いわし	キャベツ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、人参、干椎茸、にんにく、ひじき、あおのり	ワイン(白)、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、無添加コンソメ、食塩、カレー粉	ジョア 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 215 mg
12 土	麦ごはん さばの塩焼き 里芋煮 きゅうりの甘酢和え	みそ汁 米、さといも、押麦、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、人参、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、コーン缶、いちごジャム、ブルーベリージャム	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 191 mg
15 火	麦ごはん 煮魚 芋とブロッコリーのグリル はくさいのお浸し	みそ汁 米、さつまいも、上新粉、小麦粉、押麦、砂糖、油、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、調製豆乳(Ca)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 星っこ 牛乳 もちもちにんじんケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 262 mg
16 水	麻婆丼 じゃこ入りサラダ ヨーグルト	米、上新粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、坂場の朝、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、しらす干し(半乾燥)、干しえび、ごま	ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、葉ねぎ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	ジュース 牛乳 米粉焼き	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 323 mg
17 木	ごはん ポークカレー 大根とのツナサラダ ジュース	米、じゃがいも、マヨドレ、グラニュー糖、焼酎、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ツナ油漬缶	野菜ジュース、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶	サンワールド、カレールー、酢、ごまブラウンルー、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク チーズ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 24.6 g カルシウム 261 mg
18 金	食パン 豚肉のアップルソース 蒸し南瓜 蓮根サラダ	きのこスープ パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、大豆(ゆで)、豆みそ、ベーコン、ごま、粉いわし	かぼちゃ、りんご、れんこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、ごぼう、椎茸、グリーンピース	本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 198 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19	焼きそば さつま芋の煮物 わかめスープ チーズ	焼きそばめん、さつまいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油、三温糖	豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、わかめ(乾)	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの ジョア 源氏パイ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 354 mg
21	ゆかりごはん さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のおかか和え	米、三温糖、なたね油、砂糖	さんま、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ、カルシウム&鉄ウエハース、油揚げ、かつお節	バナナ、ごまつな、みかん缶、もも缶(黄桃)、なめこ、人参、大根、干しぶどう、切干大根、えのきたけ、ねぎ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 クラッカー 番茶 フルーツヨーグルト Ca&鉄ウエハース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 379 mg
23	黒糖ロール ポトフ 水 ひじきサラダ ミルクチップ	黒糖ロール、米、じゃがいも、ミルクチップ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、しらす干し(半乾燥)、粉いわし、ごま	キャベツ、玉葱、かぶ、セロリ、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ、人参、コーン缶、ひじき	しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 242 mg
24	うさぎちゃんランチ 南瓜のマヨネーズ焼き きのこサラダ チキンスープ	米、グラニュー糖、なたね油、マヨドレ	牛乳、ウインナー、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン	南瓜、りんご天然果汁、キャベツ、玉葱、えのきたけ、コーン缶、胡瓜、もも缶(黄桃)、人参、まいたけ、椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、アガー	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 スティックパイ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 173 mg
25	五目納豆ごはん 肉野菜炒め 三平汁	米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、納豆、さけ、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、玉葱、バナナ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごまつな、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁(米酢)、しょうゆ、イスターソース、食塩	くだもの 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 234 mg
26	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポテト煮 ほうれん草のきのこ和え	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(Ca)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、なす、しめじ、干しぶどう、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、ヤマキだし(米酢)、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 235 mg
28	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 南瓜煮 白和え	米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、豆みそ、調製豆乳(Ca)、すりごま	南瓜、ほうれん草、白菜、えのきたけ、しめじ、ねぎ、玉葱、人参、コーン缶、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 220 mg
29	ごはん キーマカレー じゃがいもとブロッコリーのサラダ 味付小魚カップリング	米、じゃがいも、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、味付き小魚カップリング、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、人参、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、粉かんでん、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、酢、ケチャップ、おたふくソース、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 ようかん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 250 mg
30	豚丼 きのこわかめの煮浸し ぶりの粕汁 乳酸菌飲料	米、しらたき、なたね油、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、皮下脂肪なし、ぶり、豆みそ、粉いわし、かつお節	ピルクル、たまねぎ、大根、ねぎ、しめじ、えのきたけ、人参、ごぼう、わかめ(生)、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 243 mg
31	ライスミルクロール 豚肉のクラッカー焼き 茹でカリフラワー・ブロッコリー 人参のツナ和え	強力粉、米粉、メープルシロップ、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、なたね油、ショートニング、ライストリング、BBJ	牛乳、豚肉(もも)、皮下脂肪なし、ツナ油漬缶、調製豆乳(Ca)	にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ	酢、食塩、酵母(生)、無添加コンソメ	ジュース 牛乳 南瓜マフィン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 208 mg



都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)

- 今月の乳児クラスの朝おやつの果物には「バナナ・りんご・オレンジ」の使用を予定しています。
- 乳酸菌飲料は、ピルクルの使用を予定しています。



今月は…防災訓練の様子です

9月2日に行われた防災訓練では、防災食の体験をした子ども達(´^`)メニューは、ごはんとシチュー、パン缶。災害時を想定し、座る場所を譲り合いながら、食事をしました。いつもの給食とは違う味付けに、少し戸惑う姿もありましたが、災害時に、食べられるものには限りがあることを理解する良い機会になったと思います(*^_^*)